

Lavage des mains facile – Max vous montre comment!



Ces derniers temps j'ai beaucoup appris sur le lavage des mains et je me suis dit que je devais raconter tout ce que j'avais découvert. J'espère que tu trouveras ça aussi passionnant que moi!



Bonjour, je m'appelle Max!

J'ai 9 ans et je vis avec mes parents, ma petite sœur Ella et notre chien Charlie.

J'aime être dehors et jouer avec mes amis. Nous montons aux arbres et faisons la course. J'adore aussi apprendre de nouvelles choses. Les sciences naturelles et la biologie sont mes matières préférées, on y apprend et on y découvre tellement de choses intéressantes!

Ces derniers temps j'ai beaucoup appris sur le lavage des mains et je me suis dit que je devais raconter tout ce que j'avais découvert. Cette brochure te permet de tout savoir sur le lavage des mains : pourquoi se laver les mains, combien de fois se laver les mains et comment se laver correctement les mains.

Tu apprends tout sur les germes et sur la manière dont tes amis, ta famille et toi-même peuvent se protéger des maladies. Sais-tu à quelle vitesse les germes peuvent se propager après que tu aies éternué? Pour le savoir continue de lire!

Max

Que sont les germes ?

Notre corps est vraiment incroyable. En particulier notre système immunitaire qui nous protège des maladies.

Les maladies trouvent souvent leur origine dans les germes. Certains d'entre eux sont capables d'attaquer notre système immunitaire et de nous rendre malades. La plupart des germes sont cependant bons pour nous et nous aident à rester en bonne santé.

Il existe trois différentes sortes de germes : les bactéries, les virus et les champignons.



Comment les germes peuvent-ils nous rendre malades ?

Les germes peuvent se propager d'une personne à l'autre lorsque nous nous serrons la main ou que nous touchons les mêmes objets. Ils peuvent même voler lorsque nous éternuons ou toussons.

La plupart des germes sont sans danger et nous aident à rester en bonne santé. D'autres peuvent nous rendre malades. Afin de ne pas propager ces mauvais germes, nous devrions tous nous laver régulièrement les mains et les sécher avec minutie.

Bon à savoir

Les germes peuvent se propager lorsqu'on éternue. Ils peuvent atteindre une vitesse de 130 km/h – c'est-à-dire aussi vite qu'une voiture roulant sur l'autoroute ! Pense donc toujours à mettre quelque chose devant ta bouche ou ton nez lorsque tu dois éternuer afin que les germes ne se propagent pas partout. L'idéal est d'éternuer dans un mouchoir de poche ou dans le pli du coude.












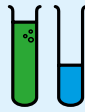


Que sont les germes ?

Les germes peuvent revêtir plusieurs formes et tailles. Ils se trouvent sur la plupart des surfaces comme par exemple sur les tables, le sol et aussi sur ta peau. Ils sont si petits qu'on ne peut les voir qu'à l'aide d'un microscope!

Où trouves-tu des germes ?

- sur les personnes
- à la maison
- sur les objets
- sur le sol
- sur les tables

Voici encore plus d'informations super intéressantes sur les trois différents types de germes que sont les virus, bactéries et champignons :

	Virus	Bactéries	Champignons
Quelle taille ont-ils ? 	Vraiment minuscules – Un seul point peut en contenir des millions. 	Minuscules – Un seul point peut en contenir des milliers. 	Certains sont à peine plus grands que des bactéries, d'autres sont beaucoup plus grands – les mycoses sont par exemple un type de champignons! 
Mauvais germes 	peuvent par ex. causer la varicelle ou la grippe. 	peuvent par ex. des douleurs auriculaires ou des maux de gorge. 	Certains champignons poussent sur les aliments et les rendent imangeables. 
Bons germes 	Les chercheurs utilisent certains virus pour guérir des maladies. 	Les bonnes bactéries nous aident à combattre les mauvaises bactéries – elles se trouvent par exemples dans les yaourts et dans d'autres aliments. 	Les bons champignons sont importants par exemple pour faire du bon pain (levures) ou pour fabriquer certains médicaments. 

Bon à savoir

Pour proliférer, les bactéries se divisent en deux et chaque moitié de la bactérie devient une nouvelle bactérie. Certaines bactéries peuvent te rendre malade lorsqu'elles pénètrent dans ton corps.

Avoir de bonnes bactéries dans le corps est normal, elles nous aident à digérer nos aliments.

Encore quelques faits concernant les bactéries :

- Les bactéries sont un type de germes. Elles peuvent avoir plusieurs formes comme par exemple forme de bâtonnets, forme circulaire et même la forme d'une spirale.
- Les bactéries ont besoin d'eau et de nourriture pour grandir, tout comme toi et moi. Certaines aiment la chaleur, d'autres le froid.
- La plupart des mauvaises bactéries aiment les environnements humides et chauds. Ainsi, elles peuvent y grandir, y croître et s'y reproduire rapidement.
- Les mauvaises bactéries aiment les surfaces sales. C'est la raison pour laquelle il est si important de nettoyer les surfaces de travail et les tables avant et après le repas afin que les bactéries ne puissent pas proliférer.
- Les virus sont de minuscules germes capables de déclencher des infections et des maladies. Ils sont en général plus petits que les bactéries et ne grandissent que s'ils se trouvent dans une autre cellule vivante, comme par exemple les cellules du corps.



Afin d'éviter que les mauvais germes se propagent partout, nous devrions laver nos mains régulièrement et les sécher minutieusement.

Tous ensemble pour une bonne hygiène des mains!

L'hygiène nous concerne tous. La bonne hygiène signifie que nous sommes tous propres, en bonne santé et en pleine forme. Se laver les mains est le moyen le plus simple d'avoir une bonne hygiène et de nous protéger contre les maladies.

Se laver les mains n'est pas toujours facile. Il arrive que nous l'oublions, que nous n'ayons pas le temps ou tout simplement que nous n'ayons pas envie.

Pourtant, se laver les mains avec de l'eau et du savon et bien les sécher, idéalement avec des serviettes en papier, est le moyen le plus rapide et le plus simple de faire disparaître les germes de nos mains.

Une bonne hygiène des mains permet de protéger tes amis, ta famille et toi-même contre les maladies.



Pendant combien de temps doit-on se laver les mains ?

Il est recommandé de se laver les mains pendant minimum 20 secondes et ce, à chaque fois. As-tu une idée de quelque chose qui dure 20 secondes ?

Mon conseil : chante simplement 2 fois
« Frère Jacques ».

Il est vraiment important que tout le monde veuille à se laver les mains et à bien les sécher afin que les mauvais germes ne puissent pas se propager partout.

Une petite expérience à faire la prochaine fois que tu te laveras les mains :

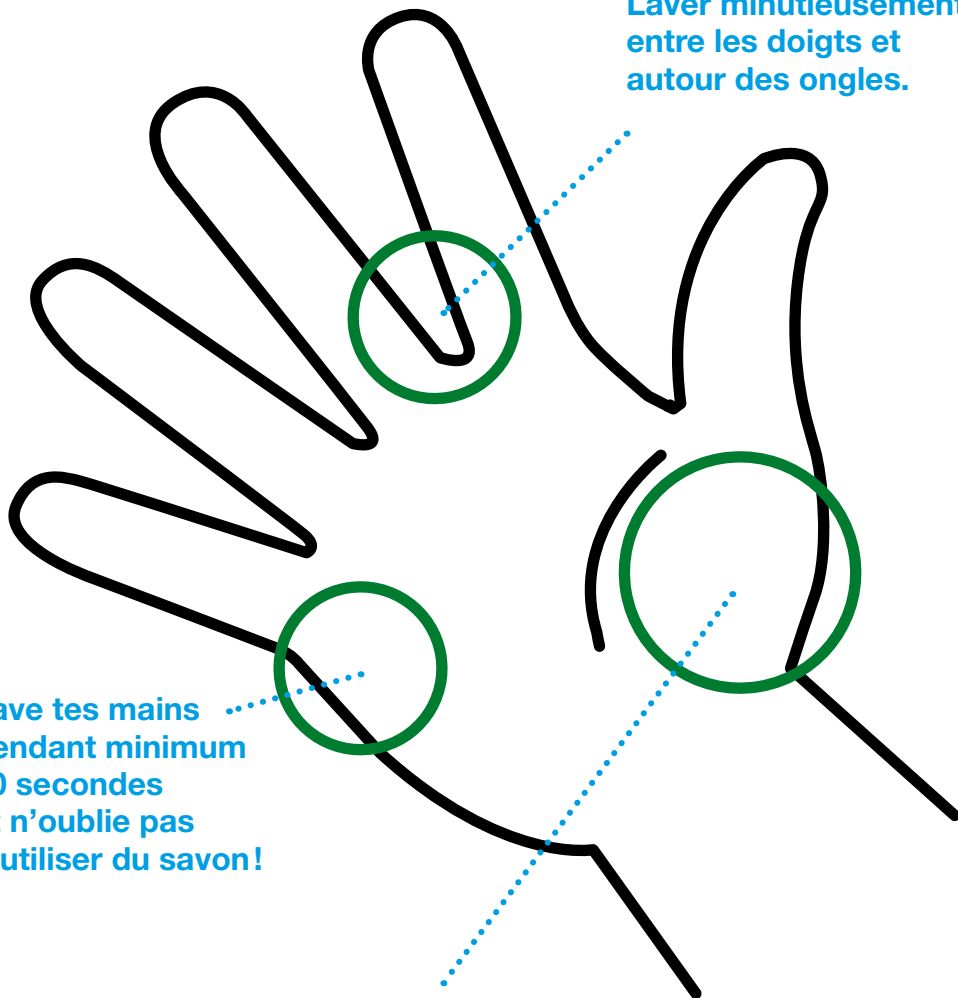
.....
Applique une couleur bien visible sur tes mains par exemple de la peinture à doigts.

Lave à présent tes mains pendant 20 secondes minimum en ayant les yeux fermés.

Reste-t-il encore beaucoup de couleur sur tes mains ?



Laver minutieusement
entre les doigts et
autour des ongles.



Lave tes mains
pendant minimum
20 secondes
et n'oublie pas
d'utiliser du savon!

Se laver les mains et
les sécher avec une
serviette propre est
le meilleur moyen
de faire disparaître
les germes.

Voici mes
conseils et
astuces pour se
laver les mains!



1



Passes tes mains sous l'eau tiède. Prends le savon et fais-le mousser sur toutes les mains.

2



Lave minutieusement tes mains pendant plus de 20 secondes. N'oublies pas l'intérieur et l'extérieur, les poignets, entre les doigts et autour de tes ongles.

3



Rince à présent tes mains avec de l'eau tiède et ce, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de savon.

4



Pour finir, tu sèches tes mains avec une serviette bien propre. Fais attention à ce qu'aucune partie de tes mains ne reste humide et à bien jeter la serviette en papier dans la poubelle.

5



Tu peux aussi demander à tes parents de te télécharger l'application gratuite « Le cours sur le lavage des mains d'Ella » disponible dans App Store ou sur Google Play. Avec cette application tu apprendras d'une manière amusante et ludique comment, quand et pourquoi tu dois te laver les mains.



Google Play
<http://bit.ly/1rdrMsG>



iTunes
<http://bit.ly/1CmnAt2>

Je te remercie d'avoir tant appris avec moi sur les thèmes des germes et de l'hygiène des mains. J'espère que cela t'as plu ! Tu peux garder cette brochure. Relis-la prochainement afin de ne pas oublier pourquoi il est si important de se laver les mains régulièrement et avec minutie, et de bien les sécher.

Max

